

修真颐生者文丛

养生导引秘籍

陶弘景 施肩吾等撰
韦 溪 张 芪 编校

样 本 库

修真颐生者文丛

养生导引秘籍

陶弘景 施肩吾等撰

韦 溪 张 荃 编校

中国人民大学出版社



1203538

修真颐生者文丛

养生导引秘籍

陶弘景 施肩吾 等撰

韦 溪 张 苾 编校

*

中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路 39 号)

中国人民大学出版社印刷厂印刷

(北京鼓楼西大街石桥胡同 61 号)

新华书店经销

*

开本：787×1092 毫米 32 开 印张：7 插页 2

1990 年 12 月第 1 版 1990 年 12 月第 1 次印刷

字数：148 000 册数：1-6 000

*

ISBN 7-300-00927-1

G·73 定价：3.40 元

《修真颐生者文丛》总序

疾病和死亡是亘古以来人类所面临的永恒忧患。时下风靡全国的气功热、养生热可说是这种忧患意识的“外化”和体现。当然，气功派别林立、门户各异，其目的未见得全是去病延寿。但炼功离不开修真健体，气功与养生永远是一对孪生兄妹。况且二者又相互渗透，许多气功功法往往就包含在养生术之中。至若方兴未艾、大有席卷全球之势的养生热，则完全是出于对生命的执著与忧患了。

为了延长生命、逃避死神，多少年来人类做了种种不屈不挠的努力和探索。从原始巫术中，我们即不难窥见我们的祖先追求生命的强烈企望和热情，三代以还的修真理论则昭然记载于先秦的典籍中。被奉为道教教祖的老子曾主张“至虚静”、“守静笃”，全性保真而不以物累形；庄周也主张摆脱名誉、利益等尘俗的干扰，达到超脱善恶、是非、美丑的自在逍遥的境界。这虽然是一种人生理想，但也可看作养生术。《庄子·逍遥游》所描绘的“肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露”的“神人”，实际上就是后来道教徒所追求膜拜的偶像，其“不食五谷，吸风饮露”的修炼方法对道教养生术也有很深影响。《达生篇》所谓“夫醉者之坠车，虽疾

不死，骨节与人同而犯害与人异，其神全也。乘亦不知，坠亦不知”，直似气功闭穴之法。“独与天地精神往来”的“木鸡”之说，实为气功修定的最高境界。此后 2000 年中日积月累、逐渐丰富、博大精深而自成体系的华夏养生理论，更是我国古代人民与疾病和死亡抗争实践的生动记录和见证。它无疑是我国古代文化中的一份宝贵遗产。

作为唯一的土生土长而影响广泛的中国宗教，道教的修真养生理论最为丰富和精微。道教的最高目的是长生久视，因而修命延年自然就成了重要课题。但实际上，道教按修炼目标又可分为两大支流，一是致仙派，一是养生派。前者企望长生久视、羽化登仙，后者则只是要消灾去病、修真延年。一般说来，早期道教大多偏重于飞升成仙。晋代著名道教理论家、《抱朴子》的著者葛洪亦属此派。但他不像前此的道徒那样强调养精爱气、辟谷、导气、服饵等一整套仙术，而是特别强调服食的作用，宣扬以金丹求长生。从东汉的五斗米道和太平道，就出现了以延年益寿、消灾去病为中心教义的教派。晋代的李家道、北朝的上清派及宋代的太一教皆其后续，尽管其修炼、去病的方法各有不同。到晚唐五代，葛洪所极力推重的用以致仙、长生的金丹，实际上已只被看作益寿药物来服了。元代全真教大师王重阳与马丹阳，更是从不提及仙和金丹。由追求虚无缥缈的登仙、长生，到追求实实在在的去疾、健身，反映了由虚妄到现实的转变。这种转变无疑使道术向科学靠近了一步，同时也促进了养生学的发展。当然，道教的养生去疾术中，有不少迷信、虚妄的成分，如符篆、符水、咒术、房中等。但养精、宝气、导引、服气、打坐等，则是古代人民长期生活经验的总结，具有不同程度的

科学价值，对古代人民的健康起了积极的作用。道教在民间如此盛行，消灾去病、养身健体之术不能不说是一个重要原因。例如道教的导引术，同时又是一种中医治疗方法，华佗发明的“五禽戏”就被上清派大师陶弘景列入他编的导引法中。时下风行一时的许多静功，事实上就是道教修炼养真之术。越来越多的实践证明，这些道教养生术确实符合中医经络学说，具有强身健体的神奇功效。

医道互渗是我国古代文化的特色之一，中医学是古代养生理理论的另一源头。正如导引术不为道教所独有，静养、调息等也是中医常用的治疗方法。这不仅证明了道教养生术的医学价值，也可以说明中医学养生理理论何以能以其特有魅力在世界上独树一帜。中医有着博大精深的人体经络学说以及与其相应的按摩、调息等健身治病方法，还有使修道者极为重视并被列入道教养性修真功法的关于居处、调养、饮食等方面的系统理论。这应该说是中医对人类的重大贡献，也是值得我们继承的珍贵文化遗产。

佛教不是我国特有的宗教，但从东汉时传入中国以来，经过与中国文化的融合，已成为中国文化不可分割的组成部分。佛教中的早晨嚼杨枝，“疾病以减食为良药”，以及饭后经行静坐之调养身心等，都是具有科学价值的养生功法。道教全真派推崇的“打坐”修炼方法（许旌阳《灵剑子引导子午记》中作“燕坐”），即由佛教的坐禅而来。

除了上述各家典籍中系统的养生理理论以外，还有不少散见于其他类著作或典籍中的有价值的养生学论著。所有这些，都值得今人借鉴和学习，需要认真发掘和整理。

我们编选、点校出版这套《修真颐生者文丛》，正是试图

担当起这一使命，为炼功者和修身养性的广大读者提供一套较为完整、系统且切实可行的修真健身参考资料，并为弘扬祖国文化遗产尽一份绵薄的力量。丛书精选各家修真、养性、健体珍本要籍，并以多种版本参校。每一书后，出校勘记，以便读者完整地了解著作原貌。校勘中尽可能地参校原始出处，凡必须改动者，皆一一注出。有疑字句讹脱错倒，又无别本可校，因而不能据定者，则照录原文，不敢任专，以俟方家。

还要说明的一点是，由于历史的局限，古代典籍大都菁芜并存。因而尽管我们做了认真的比较甄别，淘汰了很多宣扬“驱鬼避邪”、“得道升仙”的篇目，但所选著述仍难免有一些虚妄的成分。道教养生术中的“采补”和“绝欲”，也不符合现代医学原理。还有一些论述，本是源于生活经验、符合科学常识的，但由于古人认识水平的局限，反而用不科学的方法去解释它。为了照顾资料的完整性，除个别篇以外，所选著作大都保持了原貌。但只要我们能本着“取其精华、去其糟粕”的态度去阅读和学习，就一定会大受裨益。

我们殷切希望能得到有关专家和广大读者的批评和指正。

韦溪 张荻

1990年3月于北京

前 言

道藏与医典是我国古代养生理论的两大渊藪。本书以《道藏》为主，兼及医典，广泛搜罗修真养命珍本要籍，撷英拔萃，精选一十二种而成集。在论述道教宝气养精、调息、服饵等修炼功法的同时，着重阐发导引之术。道教健身去疾、修行颐养之秘诀奥旨，于此可概览耳。炼功者由此可掌握多种内丹功法，强身延年；一般读者亦可按书中所述，自我导引，消疾去病。所选医家对居处、调养、饮食的精微解说，可作日常生活实用参考和指南。

道教养生术，大致有辟谷（少食五谷）、服饵、调息、导引、房中数端。南朝著名道教理论家、上清派大师陶弘景所集《养性延命录》，是第一部认真总结和全面阐发道教养生理论的著作，历来受到极高的评价。陶弘景不像某些道徒那样信奉得道升仙，宣扬什么“能爱其形、保其神、贵其炁、固其根，终不坏死、而得神仙”（《洞玄灵宝自然九天生神章经》卷一）的理论，而是详细阐述了养气安神、辟谷养气，以及用六字气、存思日月、导引按摩、运气吐纳等疗疾愈病、养生延寿的方法。尽管其中的“御女损益篇”不尽合于现代医学原理，但著者力避虚妄，试图使道教理论科学化的努力是

显而易见的。

唐代内丹大师、华阳真人施肩吾的《西山群仙会真记》，是道教修真理论的另一重要著作。主要论述了识时、养气、补内、炼神等内丹静功，对炼功者大有裨益。他认为通过炼气、炼神而达到内丹真境之后，不但修炼者本人可以辟谷休粮，尚可流惠于他人：“及夫真气施于人也，亦有验矣。……变苦为甘，改衰为壮。即人以疗疾苦，无不痊瘥。”施肩吾为内丹大师，但兼融诸说，广备多门，对道教功法有系统阐释。他虽力辟外丹中之误谬处，亦多方诠释，择精而取。这种精神于修道者无疑是可贵的。

《保生要录》与《修真秘录》是“医道互渗”的典范。二书皆见于《道藏》，同为一卷。前者涉及养神气、调肢体、衣服、饮食等多门，后者则可说是它的续补，专讲“药饵之方，蔬果、禽鱼之性”，活似一部食物药典和饮食大全。我们相信它具有较强的知识性和实用性。

《修龄要旨》详述四时及起居调摄之方，同时讲导引、去疾。它以调摄、导引为方，以却病延年为旨，多以歌诀的形式阐其精微，使人易懂易记。书中的“十六段锦”、“八段锦导引法”，都有着重要价值。

“导引”是道教的重要修行方法之一，由于其与道教的瓜葛，它一直被蒙上一层神秘的面纱。而事实上，导引是一种人人可学的强身除病的自我修养方法，大旨是“导气令和、引体令柔”。也就是说，它是一种深呼吸兼身体动作的健身术。《庄子·刻意》成玄英疏“导引神气，以养形魄”，是指前者；《一切经音义》“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”，是为后者。据史书记载，导引之士“行步起居自若”，

“身轻色好”，大都可信。但一些道教徒把导引术当作长生不死、羽化登仙的阶梯和门径，就显得荒唐可笑了。事实上，导引术为道教所承袭，是较后的事情。在较早的时候，它已经成为中医治疗方法之一。《素问·异法方宜篇》就有“其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”的说法。当然，道典无疑对导引术作了最为充分和精微的阐发。

本书自《太清导引养生经》以下四篇，皆为导引养生术之要籍。

《太清导引养生经》与《养生导引法全》可说是姊妹篇。前者讲述导引健身方法，述及多种服气、导引之“慎修内法”；后者则偏重导引治病的实践，列举了多种疾病的具体导引法，具有很强的实用性。

《二六功课》与《灵剑子引导子午记》是以时辰为维系的导引功法。前者是按十二时辰排列的导引健身术，后者则详述清晨与午后的导引养生法诀。

本书还收入养生歌诀及问答等。《养生秘录》荟集金丹心诀及问答，《养生咏玄集》是养生口诀的集萃和阐释，《养生肤语》则是养生经验谈。这对于修真养性的广大读者，都是很有价值的。

在这里，我们要感谢中国人民大学古籍所的颜国雄先生和宋平生等同志，他们在工作繁忙的情况下组织力量抄写稿子，给了我们无私的协助和热情支持。

因时间与水平所限，本集校勘，疏漏处在所不免，诚望方家不吝赐教。

韦溪 张荏

1990年3月15日

目 录

- 养性延命录..... (1)
 教诫篇 (1) —— 食诫篇 (7) —— 杂诫忌褻害祈善
 篇 (9) —— 服气疗病篇 (12) —— 导引按摩篇
 (14) —— 御女损益篇 (17)
- 西山群仙会真记 (23)
 序 (23) —— 识道 (24) —— 识法 (24) —— 识人
 (26) —— 识时 (28) —— 识物 (30) —— 养生
 (32) —— 养形 (33) —— 养气 (35) —— 养心
 (36) —— 养寿 (37) —— 补内 (39) —— 补气
 (41) —— 补精 (41) —— 补益 (43) —— 补损
 (44) —— 真水火 (46) —— 真龙虎 (47) —— 真丹
 药 (49) —— 真铅汞 (50) —— 真阴阳 (51) ——
 炼法入道 (53) —— 炼形化气 (54) —— 炼气成神
 (56) —— 炼神合道 (58) —— 炼道入圣 (59)
- 保生要录 (63)
 序 (63) —— 养神气门 (63) —— 调肢体门 (64) ——
 论衣服门 (65) —— 论饮食门 (65) —— 论居处门
 (66) —— 论药食门 (67)

- 修真秘录 (71)
 食宜篇 (71) —— 月宜篇 (78)
- 修龄要指 (80)
 四时调摄 (80) —— 起居调摄 (83) —— 延年六字
 诀 (84) —— 四季却病歌 (85) —— 长生一十六字
 妙诀 (85) —— 十六段锦 (86) —— 八段锦导引法
 (87) —— 导引却病歌诀 (89) —— 却病八则 (94)
- 太清导引养生经 (97)
 慎修内法 (97) —— 王乔导引图 (106) —— 彭祖导
 引图 (106) —— 淘气诀 (106) —— 咽气诀 (107)
- 二六功课 (112)
- 灵剑子引导子午记 (115)
 夜半子 (115) —— 鼓腹淘气 (115) —— 取气太冲
 (116) —— 挽如引弓 (116) —— 气息平定内视神宫
 (116) —— 叩齿及牙 (117) —— 捏目四眺 (117) ——
 摩手熨目 (117) —— 对修常居 (117) —— 灌溉中
 岳 (118) —— 俯按山源 (118) —— 营治城廓
 (119) —— 击探天鼓 (119) —— 拭摩神庭 (119) ——
 上朝三元 (119) —— 下摩生门 (120) —— 山巓取
 水 (120) —— 海底觅火 (120) —— 养虎咽气
 (121) —— 偷龙咽津 (121) —— 离卦用九 坎卦用
 六 (122) —— 日南午 (122) —— 调息 (123) ——
 心无外缘 (123) —— 以神驭气 (123) —— 闭神庐
 以定火候 (124) —— 开生门而复婴儿 (125) ——
 圣胎内结 (125) —— 导引诀 (126)
- 养生导引法全 (127)

中风门 (127) —— 风痹门 (129) —— 心腹痛门
(130) —— 霍乱门 (130) —— 呕吐门 (131) ——
气门 (131) —— 痰饮门 (132) —— 劳瘵门
(132) —— 胁痛门 (132) —— 腰痛门 (133) ——
脚气门 (133) —— 积聚门 (134) —— 脾胃门
(135) —— 补益门 (135) —— 消渴门 (137) ——
胀满门 (137) —— 眼目门 (138) —— 喉舌门
(140) —— 口齿门 (140) —— 鼻门 (141) —— 耳
门 (141) —— 遗泄门 (141) —— 淋门 (142) ——
二便不通门 (142) —— 疝气门 (143) —— 诸痔门
(143) —— 老人门 (144)

养生秘录..... (148)

玉溪子丹房语录 (148) —— 玉溪子宜春心诀
(149) —— 中萝内旨 (150) —— 四段锦 (153) ——
大道歌 (158) —— 金丹问答 (159)

养生咏玄集..... (170)

序 (170) —— 荣卫气 (170) —— 荣气 (171) ——
卫气 (172) —— 魂魄 (173) —— 魂 (174) —— 魄
(175) —— 谷神 (175) —— 谷 (176) —— 神
(177) —— 返本還元 (178) —— 神与气合 (178) ——
抱一 (179) —— 胎息 (180) —— 自然 (181) ——
龙虎 (182) —— 炼阳销阴 (183) —— 上丹田
(184) —— 中丹田 (184) —— 下丹田 (185) ——
重玄 (186) —— 阴丹 (187) —— 玄关 (188) ——
玄珠 (189) —— 玄牝门 (189) —— 玄门 (190) ——
牝门 (191) —— 绝利一源 (192) —— 心 (193) ——

性 (193) —— 法 (194)

养生肤语..... (197)

养性延命录

华阳陶隐居集

教诫篇第一

《神农经》曰：食谷者智慧聪明，食石者肥泽不老（谓炼五石也），食芝者延年不死，食元气者地不能埋、天不能杀。是故食药者，与天相翼日月并列^①。《混元道经》曰：谷神不死（河上公曰：谷，养也，能养神则不死。神为五脏之神。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五脏尽伤则五神去），是谓玄牝（言不死之道在于玄牝。玄，天地，天于人为鼻；牝，地也，地于人为口。天食人以五气，从鼻入，藏于心。五气清微，为精神、聪明、音声、五性。其鬼曰魂，魂者雄也，出入人鼻与天通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入藏于胃。五味浊滞，为形骸、骨肉、血脉、六情。其鬼曰魄，魄者雌也，出入于口与地通，故口为牝也）。玄牝之门，是谓天地根（根，原也。言鼻口之门，乃是天地之元气所从往来也）。绵绵若存（鼻口呼吸喘息当绵绵微妙，若可存复，若无有也），用之不勤（用气当宽舒，不当急疾勤劳）。《混元

《道德经》曰：出生（谓情欲出于五内。魂定魄静，故生也）入死（谓情欲入于胸臆。精散神惑，故死也），生之徒十有三，死之徒十有三（言生死之类，各十有三，谓之九窍而四关也。其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施；其死也，反是）。人之生也，动皆之死地十有三（人欲求生动作，反之十有三之死地）。夫何故？以其求生之厚也（所以动之死地者，以其求生之活之太厚也。远道反天，妄行失纪）。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地（以其不犯上十有三之死地也）。

《庄子·养生篇》曰：吾生也有涯（向秀曰：生之所禀，各有极也），而智也无涯（嵇康曰：夫不虑而欲，性之动也；识而发感，智之用也。性动者，遇物而当足则无余，智从感不求倦而已。故世之所患，恒在于智困，不在性动也）。以有涯随无涯，殆已（郭象曰：以有限之性，寻无趣^②之智，安得而不困哉）！已而为智者，殆而已矣（向秀曰：已困于智矣，又为智以救^③之者，又殆矣）。庄子曰：达生之情者，不务生之所无以为（向秀曰：生之所无以为者，分外物也^①。张湛曰：生理自全为分外，所为此，是以有涯随无涯也）。达命之情者，不务智之所无奈何（向秀曰：命尽而死者是。张湛曰：乘生顺之理，穷所禀分，岂智所知何也）。

《列子》曰：少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲。闲心荣^⑤形，养生之方也。《列子》曰：一体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类（张湛曰：人与阴阳通气）。和之于始，和之于终。静神灭想，生之道也（始终和则神志不散）。

《混元妙真经》曰：人常失道，非道失人。人常去生，非

生去人。故养生者，慎勿失道；为道者，慎勿^⑥失生。使道与生相守，生与道相保。《黄老经玄示》曰：天道施化，与万物无穷。人道施化，形神消亡。转神施精，精竭故衰，形本生精，精生于神。不以生施，故能与天合德；不与神化，故能与道同式。《玄示》曰：以形化者，尸解之类，神与形离，二者不俱，遂象飞鸟，入海为蛤而随季秋阴阳之气。以气化者，生可冀也；以形化者，甚可畏也。严君平《老子指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归计于无为。故能达生延命，与道为久。《大有经》曰：或疑者云，始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息。而有愚有智、有强有弱、有寿有天。天耶人耶？解者曰：夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。《道机》曰：人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。《河图帝视萌》曰：侮天时者，凶；顺天时者，吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏，吉利多福，寿考无穷。《洛书·宝予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，润以元气，药不辛不苦，甘甜多味。常能服之，津流五脏，系在心肺，终身无患。《孔子家语》曰：食肉者勇敢而悍（虎狼之类），食气者神明而寿（仙人、灵龟是也），食谷者智慧而夭（人也），不食者不死而神（直任喘息而无思虑）。

传曰：杂食者，百病妖邪所钟，所食愈少，心愈开，年愈益。所食愈多，心愈寒，年愈损焉。太史公司马谈曰：夫